2020年3月の献立

献　　立　　表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

2	牛乳　　干菓子
御飯	米
コロッケ	コロッケ　油
即席漬け	はくさい　にんじん　きゅうり　淡口醤油　食塩
みそ汁	たまねぎ　カットわかめ　薄揚げ　みそ
牛乳	牛乳
マカロニきな粉	マカロニ　きな粉　砂糖　食塩

3	牛乳　　干菓子
いなり寿司	米　にんじん　干ししいたけ　砂糖　淡口醤油　砂糖　食塩　酢　いなり揚げ
鶏肉のあっさり煮	鶏むね肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　いんげん　ちくわ　油　だしの素　砂糖　淡口醤油　みりん　食塩
すまし汁	てまり麸　木綿豆腐　にんじん　いわし(煮干し)　淡口醤油　食塩
牛乳	牛乳
アップルケーキ	ホットケーキミックス　無調整豆乳　りんご　砂糖　油

4	牛乳　　干菓子
ビビンバ丼	米　砂糖　淡口醤油　鶏がらスープ　鶏ミンチ　淡口醤油　砂糖　ほうれん草　淡口醤油　砂糖　キャベツ　にんじん　もやし　ごま油　淡口醤油　砂糖
中華スープ	たまねぎ　にんじん　青ねぎ　鶏がらスープ　食塩　淡口醤油　ごま油
清見オレンジ	清見オレンジ
牛乳	牛乳
フライドポテト	シューストリングポテト　食塩

5	牛乳　　干菓子
御飯	米
レンコンハンバーグ	牛ミンチ　豚ミンチ　たまねぎ　油　じゃがいも　レンコン　食塩　淡口醤油　砂糖　パン粉　ケチャップ　とんかつソース
キャベツとはくさいのサラダ	キャベツ　はくさい　にんじん　ツナフレーク　マヨドレ　砂糖
洋スープ	大根　にんじん　しめじ　コンソメ　食塩　淡口醤油
野菜ジュース	野菜ジュース
スノーボールクッキー	小麦粉　油　砂糖　片栗粉　粉糖

6	牛乳　　干菓子
わかめ御飯	米　炊き込みわかめ
豚肉のごまみそ煮	豚肉（もも）　だいこん　にんじん　じゃがいも　板こんにゃく　いんげん　白ごま　みそ　砂糖　淡口醤油　だしの素　みりん
みそ汁	高野豆腐　小松菜　薄揚げ　みそ
麦茶	麦茶
フルーツヨーグルト	ヨーグルト　黄桃缶　砂糖

7	牛乳　　干菓子
ツナカレー	米　ツナフレーク　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　カーネルコーン　油　カレールゥ
みかん缶	みかん缶
麦茶	麦茶
干菓子	干菓子

9	牛乳　　干菓子
パセリご飯	米　パセリ粉　食塩
ミートグラタン	マカロニ　食塩　牛ミンチ　豚ミンチ　たまねぎ　にんじん　シチューミックスビーフ　ケチャップ　砂糖　淡口醤油　とろけるチーズ　パン粉
コンソメスープ	はくさい　大根　しめじ　コンソメ　食塩　淡口醤油
牛乳	牛乳
リッツサンド	ルヴァン　きな粉　マーガリン　砂糖　食塩

10	牛乳　　干菓子
御飯	米
鶏の唐揚げ	鶏むね肉　食塩　砂糖　淡口醤油　小麦粉　油
ひじきサラダ	ひじき　きゅうり　にんじん　ツナフレーク　マヨドレ　砂糖
すまし汁	カットわかめ　たまねぎ　さつまいも　いわし(煮干し)　淡口醤油　食塩
牛乳	牛乳
シュガートースト	食パン　マーガリン　グラニュー糖

11	牛乳　　干菓子
御飯	米
ツナと厚揚げのチャンプルー	ツナフレーク　厚揚げ　たまねぎ　もやし　小松菜　にんじん　油　だしの素　濃口醤油　淡口醤油　砂糖　食塩　片栗粉
ポテトサラダ	じゃがいも　ちくわ　青のり　マヨドレ　砂糖　食塩
みそ汁	お麸　えのき　にんじん　みそ
牛乳	牛乳
りんご	りんご

12	牛乳　　干菓子
ビーフカレー	米　牛肉(肩ロース)　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　油　カレールゥ
マカロニサラダ	マカロニ　キャベツ　にんじん　カーネルコーン　マヨドレ　砂糖
牛乳	牛乳
きな粉ドーナツ	ホットケーキミックス　きな粉　木綿豆腐　砂糖　油

13	牛乳　　干菓子
揚げワンタンの野菜あんかけ丼	米　ワンタンの皮　油　豚肉（もも）　キャベツ　たまねぎ　もやし　にんじん　ピーマン　鶏がらスープ　濃口醤油　砂糖　食塩　片栗粉
切干し大根の酢の物	切干大根　きゅうり　にんじん　白ごま　酢　砂糖　食塩
和風スープ	木綿豆腐　小松菜　干ししいたけ　だしの素　食塩　淡口醤油
麦茶	麦茶
フルーツヨーグルト	ヨーグルト　みかん缶　砂糖

14	牛乳　　干菓子
鶏釜飯	米　鶏むね肉　にんじん　しめじ　薄揚げ　だしの素　淡口醤油　砂糖
白和え	ほうれん草　にんじん　絹豆腐　白ごま　淡口醤油　砂糖　食塩
すまし汁	さつまいも　たまねぎ　カットわかめ　いわし(煮干し)　淡口醤油　食塩
麦茶	麦茶
干菓子	干菓子

16	牛乳　　干菓子
チキンライス	米　鶏むね肉　たまねぎ　ミックスベジタブル　油　ケチャップ　食塩　コンソメ
パスタサラダ	スパゲティ　きゅうり　にんじん　ツナフレーク　マヨドレ　砂糖　食塩
ポトフー	ポークウィンナー　キャベツ　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　コンソメ　食塩　淡口醤油
牛乳	牛乳
チーズパンケーキ	ホットケーキミックス　スキムミルク　牛乳　粉チーズ　とろけるチーズ

17	牛乳　　干菓子
御飯	米
さわらの塩焼き	さわら　食塩
キャベツの塩昆布和え	キャベツ　にんじん　塩こんぶ　食塩
みそ汁	木綿豆腐　干ししいたけ　にんじん　みそ
牛乳	牛乳
ふかし芋	さつまいも

18	牛乳　　干菓子
御飯	米
八宝菜	豚肉（もも）　たまねぎ　にんじん　ピーマン　もやし　はくさい　かまぼこ　鶏がらスープ　砂糖　食塩　淡口醤油　みりん　片栗粉　油
ワンタンスープ	ワンタンの皮　小松菜　しめじ　鶏がらスープ　淡口醤油　食塩
バナナ	バナナ
牛乳	牛乳
ジャムロール	ドッグパン小　ブルーベリージャム

19	牛乳　　干菓子
振りかけご飯	米　いわし(煮干し)　白ごま　食塩　青のり
鶏肉と厚揚げの煮物	鶏むね肉　厚揚げ　じゃがいも　大根　にんじん　いんげん　油　だしの素　砂糖　淡口醤油　みりん　食塩
すまし汁	ほうれん草　お麸　もやし　いわし(煮干し)　淡口醤油　食塩
牛乳	牛乳
ココアホットケーキ	ホットケーキミックス　無調整豆乳　ココアパウダー　砂糖　粉糖

20
春分の日

21	牛乳　　干菓子
ナポリタン	スパゲティ　食塩　ポークウィンナー　たまねぎ　にんじん　油　ケチャップ　コンソメ　砂糖
パイン缶	パイン缶
麦茶	麦茶
干菓子	干菓子

23	牛乳　　干菓子
御飯	米
カレイの煮つけ	かれい　濃口醤油　砂糖　みりん　しょうが
切干大根煮	切干大根　にんじん　薄揚げ　淡口醤油　だしの素　砂糖　みりん
みそ汁	キャベツ　じゃがいも　にんじん　みそ
牛乳	牛乳
お麸ラスク	お麸　マーガリン　砂糖　グラニュー糖

24	牛乳　　干菓子
わかめ御飯	米　炊き込みわかめ
すきやき風煮	牛肉(肩ロース)　はくさい　たまねぎ　にんじん　しらたき　お麸　油　砂糖　濃口醤油　淡口醤油　みりん
すまし汁	えのき　しめじ　高野豆腐　いわし(煮干し)　淡口醤油　食塩
牛乳	牛乳
青のりポテト	じゃがいも　青のり　油　食塩

25	牛乳　　干菓子
かやくうどん	うどん　鶏むね肉　にんじん　青ねぎ　しめじ　かまぼこ　薄揚げ　うどんだし　みりん　淡口醤油　片栗粉
ちくわ磯辺揚げ	ちくわ　青のり　小麦粉　油
バナナ	バナナ
牛乳	牛乳
黒糖蒸しパン	ホットケーキミックス　無調整豆乳　黒糖

26	牛乳　　干菓子
ハヤシライス	米　牛肉(肩ロース)　たまねぎ　にんじん　シチューミックスビーフ　ケチャップ　ウスターソース　淡口醤油
さつま芋サラダ	さつまいも　にんじん　レモン果汁　マヨドレ　砂糖　食塩　パセリ粉
牛乳	牛乳
クレープ	ホットケーキミックス　無調整豆乳　いちごジャム

27	牛乳　　干菓子
御飯	米
春野菜炒め	豚肉（もも）　春キャベツ　新たまねぎ　にんじん　もやし　ピーマン　食塩　鶏がらスープ　油
中華スープ	切干大根　にんじん　カットわかめ　鶏がらスープ　淡口醤油　食塩
パイン缶	パイン缶
麦茶	麦茶
ストロベリーヨーグルト	ヨーグルト　ストロベリーソース　砂糖

28	牛乳　　干菓子
ツナドッグ	ドッグパン小　ツナフレーク　きゅうり　マヨドレ
具だくさんスープ	じゃがいも　たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　しめじ　コンソメ　食塩　淡口醤油
バナナ	バナナ
麦茶	麦茶
干菓子	干菓子

30	牛乳　　干菓子
振りかけご飯	米　いわし(煮干し)　白ごま　食塩　青のり
塩肉じゃが	豚肉（もも）　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　いんげん　しらたき　コンソメ　砂糖　淡口醤油　食塩
すまし汁	高野豆腐　カット-わかめ　干ししいたけ　いわし(煮干し)　淡口醤油　食塩
牛乳	牛乳
ココア蒸しパン	ホットケーキミックス　ココアパウダー　無調整豆乳　砂糖

31	牛乳　　干菓子
ごぼうのドライカレー	米　豚ミンチ　たまねぎ　にんじん　ごぼう　ピーマン　油　カレールゥ　ケチャップ　ウスターソース
ひじきと切干大根のサラダ	ひじき　切干大根　にんじん　ツナフレーク　マヨドレ　砂糖　食塩
牛乳	牛乳
カルシウムトースト	食パン　マヨドレ　しらす　青のり　とろけるチーズ